ARL JAKOBSSON

HANDBOK I

REDSKAPS-GYMNASTIK

I.



ÖFNINGAR PÅ BARR



JARL JAKOBSSON

HANDBOK

I

REDSKAPSGYMNASTIK

I

ÖFNINGAR PÅ BARR

SAMMANSTÄLLDA

I GRUPPER ENLIGT SVÅRIGHETSGRAD



HELSINGFORS
EDLUNDSKA BOKHANDELN
(E. & O. HJORTH)



HELSINGFORS
FRENCKELLSKA TRYCKERI-AKTIEBOLAGET 1907

Förord.

Af allt, som sker i en gymnastikförening är intet så viktigt för föreningens framgång som utöfvandet af skolad gymnastik på de vanliga gymnastikaftnarna. Blir denna så ledd, att gymnasten tydligt känner, huru hans gymnastiska färdighet och skicklighet äfvensom hans krafter tilltaga, då växer hans håg till gymnastiken och hans tillgifvenhet för föreningen. Då kan äfven denna gymnastikförening offentligen uppträda och vara säker på sin framgång, äfvensom befordra gymnastikens sak i allmänhet.

Ett hjälpmedel för ernående af denna framgång hoppas jag att gymnastikens idkare skola finna i föreliggande arbete „Handbok i redskapsgymnastik“, som försöker metodiskt behandla och gruppera öfningarna utan att dock fullständigt uppräkna alla öfningskombinationer.

Af arbetet, som utkommer i fyra delar, äro de tre första indelade i fyra svårighetsgrader, af hvilka den första graden är ämnad för nybörjare. Den fjärde graden hör till största delen redan den fulländade konstgymnastikens område till och således för vidt skild

från den första graden, hvarför det är nödvändigt att åtminstone hafva två mellangrader. Detta är grunden till uppställandet af fyra grader. Naturligtvis kan man ej uppdraga någon bestämd gräns emellan dem, men hoppas undertecknad, att de här uppdragna konturerna i regel motsvara erfarenheten.

Hvarje grad innehåller omkring 20 grupper, och hvarje grupp i genomsnitt så många öfningar, som ungefär genomgås på en öfningsafton. Alla öfningar i samma grupp hafva en bestämd gymnastisk uppgift, och detta är angifvet med spärrad stil, d. v. s. det är ledmotivet i gruppen, som gymnasten vid genomgåendet af densamma bör lära sig.

Som bekant ger öfning färdighet. Men öfningen bör upprepas, och upprepningen i samma form blir enformig och afskräckande. Det är således nödvändigt att förändra formen af upprepningen så, att dess väsen blir kvar, men att upprepningen ej märkes. Ett förträffligt medel därtill är att sammansätta öfningar, men man måste dock välja därtill sådana enkla öfningar, som gymnasten redan förut lärt sig. Också i detta afseende hoppas undertecknad, att detta arbete faller gymnasterna i smak.

För att bespara rum är hvarje öfning, som kan utföras åt hvardera sidan, endast angifven åt den ena.

Men det är naturligtvis förutsatt, att *öfningarna böra göras liksidigt.*

Då något gymnastiskt arbete i denna väg ej funnits på svenska språket och således ej allmänt antagna termer, har undertecknad tagit sig friheten att

konstruera flere af desamma. Troligtvis godkännas ej alla termer och hoppas undertecknad därför vid behof af en andra upplaga, att *termförändringar* godhetsfullt insändas till undertecknad.

Måtte föreliggande arbete för mången skola och förening blifva det, hvartill det är ärnadt: ett nyttigt hjälpmedel vid utöfvandet af skolad redskapsgymnastik.

Helsingfors i januari 1907

Jarl Jakobsson
Gymnastiklärare.

Förkortningar.

bkm. = bakom.
bkt. = bakåt.
frf. = framför.
frt. = framåt.
h. = höger.
hb. = högra benet(s).
hsk. = högra skalmen.
strstd. = sträckstöd.
t. = till.
v. = venster.
vb. = venstra benet(s).
vsk. = venstra skalmen.
knickstöd = böjstöd.

Första graden.

I.

[Från stående i barren med ansiktet mot ena ändan.]

1. Uppsprång till *innansits bkm.* v. handen, *nedsprång till stående* och genast uppsprång t. motsvarande sits bkm. h. handen. Nedsprång t. stående.

2. Vexelvis *innansitser bkm.* v. och h. handen utan nedsprång.

3. Vexelvis *innansitser bkm.* den ena och *frf.* den andra handen.

4. Vexelvis *innansitser bkm. och frf.* samma hand.

5. Uppsprång t. *innansits frf.* v. handen. Bensvingning öfver v. skalmen till *utansits frf.* v. handen. Nedsprång åt v. utåt el. med vändning åt v. frt.

II.

1. Uppsprång till strstd, nedsprång bkt. och genast uppsprång till strstd. Nedsprång.

2. Uppsprång t. strstd. framsving och baksving t. stående.

3. Uppsprång t. strstd., framsving till *utansits* frf. Nedsprång åt sidan.

4. Uppsprång t. strstd., framsving och frånvändt utsprång.

5. Uppsprång t. strstd., fram-, bak- och framsving t. frånvändt utsprång åt v.

III.

1. Uppsprång t. strstd., framsving *t. grensits frf.* händerna, v. bensvingning mellan skalmarna bkt. och så tillbaka t. grensits; dets. med h. benet; så igen v. bensving emellan skalmarna bkt. och frt. t. *utansits* frf. h. handen. Nedsprång åt h. sidan.

2. = 1 *till grensits frf.* händerna. Mellansving till frånvändt utsprång åt h.

3. = 1 *till grensits frf.* händerna. Benuppsvingning och benlutning och direkt tillbaka till grensits; till sist frånvändt utsprång åt v. utan mellansving.

4. = 1 till *grensits frf.* händerna; grensitsvexlingar med förflyttning frt.; till sist från *grensits bkm.* händerna mellansving och frånvändt utsprång.

5. = 1 till *grensits frf.* händerna; genast greppflyttning frt., mellansving och frånvändt utsprång.

IV.

1. Uppsprång t. *ridsits* frf. v. handen. strstd; *ridsits frf.* h. handen, nedsprång mellan skalmarna. Uppsprång med åtföljande frånvändt utsprång.

2. = 1 till *ridsits* frf. v. handen. H. bensvingning mellan skalmarna frt., bkt. och frt. öfver v. skalmen till nedsprång åt v. sidan.

3. = 1 till *ridsits* frf. v. handen. Benuppsvingning och benslutning och direkt tillbaka till ridsits frf. v. handen; frånvändt utsprång åt v. utan mellansving.

4. Vexelvis *ridsits* frf. och *grensits* frf. händerna, emellan hvarje öfning en mellansving; till sist en mellansving till frånvändt utsprång.

5. Vexelvis *ridsits* frf. v. och h. handen med en mellansving; till sist en mellansving till frånvändt utsprång.

6. Ridsitsvexlingar frf. händerna, frånvändt utsprång. Alla öfningar utan mellansving.

V.

1. Uppsprång till *utansits* frf. v. handen, mellansving t. utansits frf. h. handen, mellansving och frånvändt utsprång.

2. Vexelvis *utansits* frf. v. handen och *ridsits* frf. h. handen med en mellansving; mellansving till frånvändt utsprång.

3. Vexelvis utansits frf. v. handen, ridsits frf. h. handen och grensits frf. händerna, emellan hvarje öfning en mellansving, direkt från grensits frånvändt utsprång.

4. Vexelvis *utansits* frf. v. och h. handen genom en mellansving, frånvändt utsprång.

5. Vexelvis *utansits* frf. v. och h. handen *utan* mellansving, direkt frånvändt utsprång åt andra sidan.

6. Vexelvis *utansits* frf. den ena och *ridsits* frf. den andra handen utan mellansving.

VI.

1. Uppsprång t. strstd, mellansving t. *grensits bkm.* händerna, benuppsvingning, fram- och baksving t. *grensits* bkm. En mellansving t. *motvändt* utsprång.

2. *Grensitsvexlingar* frf. och bkm. händerna med mellansving. Frånvändt utsprång direkt från grensits frf. händerna.

3. *Grensits bkm.* händerna, *framsving* t. grensits frf., baksving t. *grensits* bkm., framsving och frånvändt utsprång åt v.

4. = 3, men *ridsits frf.* v. handen i st. f. grensits.

5. = 4, men *utansits* frf. i st. f. ridsits.

6. *Grensits frf.*, baksving t. *grensits bkm.*, framsving t. *grensits frf.*, baksving och motvändt utsprång åt v.

VII.

1. Uppsprång till strstd., mellansving t. *ridsits bkm.* v. handen, mellansving t. *ridsits bkm.* samma hand, mellansving och motvändt utsprång åt v.

2. = 1 till *ridsits bkm.* v. handen, mellansving t. grensits frf., mellansving t. *ridsits bkm.* h. handen, mellansving och frånvändt utsprång åt v.

3. = 1 till *ridsits bkm.* v. handen, mellansving till *ridsits frf.* v. handen, mellansving till *ridsits bkm.* v. handen, mellansving till frånvändt utsprång åt v.

4. = 3, men i st. f. ridsits frf. *utansits frf.* v. handen.

5. = 1 till *ridsits bkm.* v. handen, mellansving till *ridsits frf.* h. handen, mellansving till ridsits bkm. v. handen, mellansving till frånvändt utsprång åt h.

6. = 5, men i st. f. ridsits frf. *utansits* frf. h. handen.

7. *Ridsits frf.* v. handen, mellansving till *ridsits bkm.* v. handen, mellansving till *ridsits frf.* v. handen, mellansving till motvändt utsprång åt v.

8. *Ridsits frf.* h. handen, mellansving till *ridsits bkm.* h. handen, mellansving till ridsits frf. *v.* handen, mellansving till motvändt utsprång åt h.

9. Vexelvis *ridsitser* bkm. v. och h. handen *utan* mellansving, till sist motvändt utsprång ätven utan mellansving.

VIII.

1. *Utansits bkm.* v. handen, därifrån direkt t. *grensits bkm.*, mellansving till *utansits bkm.* h. handen, mellansving till motvändt utsprång åt v.

2. *Utansits bkm.* v. handen, mellansving till *grensits frf.*, mellansving till *utansits bkm.* h. handen, mellansving till frånvändt utsprång åt v.

3. *Utansits bkm.* v. handen mellansving till *utansits frf.* v. handen, mellansving till *utansits bkm.*

v. handen, mellansving till frånvändt utsprång åt v.

4. *Utansits bkm.* v. handen, mellansving till *utansits frf.* h. handen, mellansving till *utansits bkm.* v. handen, mellansving till frånvändt utsprång åt h.

5. *Utansits frf.* v. handen, mellansving till *utansits bkm.* v. handen, mellansving till *utansits frf.* v. handen, mellansving till motvändt utsprång åt v.

6. *Utansits frf.* v. handen, mellansving till *utansits bkm.* h. handen, mellansving till *utansits frf.* v. handen, mellansving till motvändt utsprång åt h.

7. *Vexelvis* utansitser bkm. v. och h. handen (direkt), till sist motvändt utsprång utan mellansving.

IX.

1. Uppsprång till strstd, mellansving till motvändt utsprång åt v.

2. = 1, men med vändning åt h.

3. = 1, men med helvändning åt h.

4. Uppsprång till strstd., mellansving till *grensits* frf., mellansving till motvändt utsprång åt v.

5. Från *ridsits* frf. mellansving till motvändt utsprång.

6. Dets. från utansits frf.

7. *Motvändt utsprång* direkt från grensits bkm.

8. Motvändt utsprång åt v. från *ridsits bkm.* h. handen utan mellansving.

9. = 8, men från *utansits bkm.* h. handen.

X.

1. *Frånvändt utsprång* från uppsprång till strstd. utan mellansving.

2. = 1 åt v. med *vändning* åt h.

3. = 1 åt v. med *helvändning* åt h.

4. = 1 åt v. med *vändning* åt v.

5. = 1 åt v. med *helvändning* åt v.

6. Uppsprång till *grensits frf.*, greppflyttning frt., mellansving och *frånvändt* utsprång åt v. med någon vändning.

7. *Frånvändt utsprång* med någon af ofvannämnda vändningar från *ridsits frf.* utan mellansving.

8. = 7, men från *utansits frf.*

XI.

Öfningarna börja från stående vid barrändan med ansiktet inåt, uppsprång till sträckstöd och mellansving till:

1. *Utansits* frf. v. handen, skrufoppsits åt v. frt. till grensits bkm., mellansving och motvändt utsprång åt v.

2. H. benföring på v. skalmen, skrufoppsits åt v. frt. till grensits bkm., greppflyttning bkm., mellansving till motvändt utsprång åt v.

3. = 2 till *ridsits bkm.* h. handen, motvändt utsprång åt v. utan mellansving.

4. = 2 till *utansits bkm.* h. handen, utsprång = 3.

5. *Grensits frf.*, benkorsning så att h. benet kommer på v. skalmen och v. benet emellan skalmarna, skrufoppsits v. frt. till *grensits bkm.*, greppflyttning bkm., mellansving till *grensits* bkm. och genast motvändt utsprång åt v. utan mellansving.

6. *Ridsits frf.* v. handen, benkorsning och *skrufoppsits* v. frt. till grensits bkm., greppflyttning bkm., och med mellansving *ridsits bkm.* h. handen, motvändt utsprång åt v. utan mellansving.

7. *Utansits frf.* v. handen, benkorsning och *skrufoppsits* v. frt till grensits bkm. Greppflyttning bkm, mellansving till *utansits* bkm h. handen och genast motvändt utsprång åt v. utan mellansving.

XII.

1. I midten af barren uppsprång till strstd. och framsving till *grensits* frf., benkorsning och *skrufoppsits* v. frt. till grensits bkm, greppflyttning bkm, mellansving och motvändt utsprång åt v.

2. = 1 till *grensits* frf., benkorsning, *skrufoppsits* v. frt till grensits bkm, greppflyttning bkm och engång till benkorsning *och skrufoppsits v. frt* till grensits bkm, samma utsprång som 1.

3. = 2, men den andra benkorsningen med det andra benet och *skrufoppsitsen åt h. frt.*

4. Uppsprång till *utansits* frf. v. handen, benkorsning, *skrufoppsits* v. frt till grensits frf, h. benföring på v. skalmen och direkt frånvändt utsprång åt h.

5. *Utansits frf.* v. handen, frånvänd svingning åt h. till utansits frf h. handen, benkorsning, skruf-

oppsits h. frt till grensits frf, *h. benföring* på v. skalmen, benkorsning, skrufoppsits v. frt. till grensits frf, v. benföring på h. skalmen och direkt frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

6. *Utansits frf.* v. handen och frånvänd svingning åt h. med v. benföring på h. skalmen (högra benet blir emellan skalmarna), skrufoppsits åt h. frt. till *utansits* bkm v. handen, direkt motvändt utsprång åt h.

XIII.

Barren skulder eller hufvudhöjd.

1. Med frångrepp (under ifrån) på skalmändarna, ansiktet mot andra barrändan, uppsprång till *knäligghängning* på hvardera skalmarna, v. bensänkning till vågrät läge, v. ben tillbaka, dets. med h. benet, *benuppsvingning, slutning* och *sänkning* i *armböjhängning* till stående.

2. = 1 till *knäligghängning* på båda skalmarna, v. benöfverföring på h. skalmen vid h. benet, föring tillbaka och dets. med h. benet, nedsprång som i 1.

3. = 1 till *v. knäligghängning* (h. benet vågrätt), benuppsvingning till h. knäligghängning, tillbaka till första läget, nedsprång = 1.

4. = 1 till *v. knäligghängning* på *h. skalmen* benuppsvingning till *v. knäligghängning*, tillbaka till första läget, nedsprång = 1.

5. = 1 till *knäligghängning med slutna ben på v. skalmen,* benuppsvingning till samma läge på h. skalmen, tillbaka och nedsprång = 1.

6. = 1 till *knäligghängning* på båda skalmarna = 1, uppstämning till *grensits* frf., sänkning tillbaka och nedsprång = 1.

7. = 1 till v. *knäligghängning,* uppstämning till *ridsits* frf. v. handen, sänkning, nedsprång = 1.

8. = 1 till *knäligghängning* med hvardera benen på v. skalmen, uppstämning till *utansits* frf. v. handen, sänkning, nedsprång = 1.

XIV.

Barren skulderhöjd.

1. Från tvärstående utanför midten af barren med frångrepp på den främre skalmen. Uppsprång till *tvärknäligghängning* på den bortre skalmen, v. benet drages tillbaka och utsträckes under skalmen, v. benföring tillbaka; dets. med h. benet; hvardera benen dragas tillbaka till stående genom armböjhängning.

2. = 1, *genomträdning* till frånvänd tvärsits på den bortre skalmen, sänkning tillbaka till tvärknäliggstöd, nedsprång = 1.

3. = 1, *störthängning* på den bortre skalmen, tillbaka och nedsprång = 1.

4. = 1, *öfverslag* på den främre skalmen till strstd., sänkning tillbaka och nedsprång = 1.

5. = 1, *simhängning* på hvardera skalmarna, (kroppen i båge nedåt, med ryggen uppåt, fotspetsarna på den främre och händerna på den bortre skalmen), tillbaka till knäligghängning och nedsprång = 1.

6. = 1, vexelvis *tvärknäligghängning* och *knäligghängning,* hvarvid såväl händerna som benen flyt-

tas från den ena till den andra skalmen, nedsprång = 1.

XV.

I midten af barren [svingning från strstd. till]:

1. *Ligghängning bkt.* (ryggen uppåt) = fågelbo, fotspetsarna på skalmarna bkt., löskastning af h. fot och v. hand till vågrät läge af h. benet och v. armen, tillbaka, uppstämning till stående i barren.

2. *Från knäligghängning* på båda skalmarna *störthängning* emellan skalmarna (fötterna uppåt och hufvudet nedåt), långsam sänkning frt. till stående.

3. *Öfverslag* bkt. till stående utan löskastning af grepp, *öfverslag frt.* till stående.

4. *Från fågelbo* löskastning af v. handen och v. fot och med fattning af v. handen på h. skalmen svingning åt h. till tvärstående utanför midten af barren med löskastning af h. foten.

XVI.

1. Från stående i midten af barren uppsprång till strstd., mellansving till *motvändt liggstöd,* v. arm- och h. benlyftning, sänkning tillbaka till liggstöd; dets. med h. arm och v. ben, mellansving och motvändt utsprång.

2. = 1, men med *armböjning* och *sträckning* i liggstöd.

3. = 2, vexelvis armböjning och sträckning med arm- och benlyftning; nedsprång = 1.

4. *I motvändt liggstöd* sänkning till *underarmstöd,* uppstämning; nedsprång = 1.

5. *I motvändt liggstöd* sänkning till *öfverarm-hängning* (med böjda eller sträckta armar), uppstämning; nedsprång = 1.

6. *I motvändt liggstöd* sänkning till *simhängning,* uppstämning, nedsprång = 1.

XVII.

1. *Stödhoppning i strstd. frt.* från ändan till midten af barren, frånvändt utsprång åt v. utan mellansving.

2. Från strstd. vändning åt v. till strstd. på v. skalmen, ännu en vändning åt v. till strstd på båda skalmarna; *stödhoppning bkt.* till midten af barren, mellansving och motvändt utsprång.

3. *Stödhoppning frt.* till midten af barren, *helvändning, stödhoppning bkt.* till andra ändan af barren; frånvändt utsprång med vändning inåt barren.

XVIII.

1. *Svingning* i strstd.; vid 3 framsvingen frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

2. *Svingning* i strstd. med sträckt höft vid framsvingen.

3. *Från grensits* vid barrändan frf., greppflyttning frt., *stödhoppning frt.* vid framsvingen och motvändt utsprång åt v. vid baksvingen.

4. *Från grensits frf.* greppflyttning frt. och *svingning i strstd.,* vid hvarje af 3 framsvingar *stödhoppning frt.,* 3 baksvingen till *ridsits* bkm. v. handen; direkt motvändt utsprång åt h.

5. = 4, men till *utansits* bkm. v. handen, utsprång = 4.

6. *Från grensits frf.* greppflyttning frt. och svingning i strstd.; vid baksvingen *stödhoppning frt.* och genast frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

7. Början = 6, men 2 hopp frt. efter 2 baksvingar; efter andra hoppet svingning frt. till ridsits frf. v. handen; direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

8 = 7, men till *utansits frf.*, samma utsprång.

9. *Svingning* i *strstd.* och vid såväl *fram-* som *baksvingen stödhoppning frt.*

XIX.

Öfningarna börjas med någon af *skrufoppsitser till grensits,* som finnas angifna i XI.

1. *Svingning i strstd.,* vid första *baksvingen stödhoppning bkt.* och vid nästa framsvingning frånvändt utsprång åt v.

2. *Svingning i strstd.,* 2 *stödhoppningar* bkt. vid 2 baksvingar; efter andra hoppet framsving med frånvändt utsprång åt v. och vändning åt h.

3. *Svingning i strstd.,* vid baksvingen *stödhoppning bkt.* och vid framsvingen *stödhoppning frt.* åtföljd af baksving med motvändt utsprång åt v.

4. = 3, men efter hoppningen frt. frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h. utan mellansving.

XX.

Vid midten af tvärställd barr med tvegrepp, v. handen *från-* h. handen *motgrepp*.

1. Uppsprång till *utansits bkm.* h. handen, mellansving till frånvändt utsprång åt v.

2. = 1 till *ridsits* bkm. h. handen, utsprång = 1 och vändning åt h.

3. = 2, direkt motvändt utsprång åt v.

4. Uppsprång till *grensits* bkm., mellansving till frånvändt utsprång åt v., med vändning åt h.

XXI.

Öfningarna börja från strstd.

1. Långsam *v. benlyftning* frt., sänkning och dets. med h. benet. Nedsprång bkt.

2. Långsam *v. benlyftning* på v. skalmen, frånvändt utsprång åt h.

3. Långsam *h. benlyftning* motvändt på *v. skalmen, skrufoppsits v.* frt. till tvärliggstöd, nedsprång bkt.

4. Långsam *v. benlyftning* på v. skalmen, *v. benföring* till *h. skalmen* och skrufoppsits h. frt. till *ridsits* bkm. h. handen; direkt motvändt utsprång åt v.

5. Långsam lyftning af hvardera benet till *grensits frf., benkorsning* så att h. benet kommer på v. skalmen, skrufoppsits v. frt. till grensits bkm., greppflyttning bakom, mellansving och motvändt utsprång åt v.

6. Långsam lyftning af benen till *utansits* frf. v. handen, benen tillbaka och så åt h. dets., frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h. utan mellansving.

Andra graden.

I.

Språng till strstd i midten af barren; öfningarna börja med ett kort anlopp ett stycke från barrändan framför hvilket ligger ett satsbräde. De i början tillbaka hållna benen *svingas* sedan frt. till:

1. *Grensits frf.*, greppflyttning frf. och motvändt utsprång åt v.

2. *Ridsits frf.* v. handen; frånvändt utsprång åt h. (direkt) med vändning åt v.

3. = 2, men till *utansits* frf. v. handen.

4. H. benföring på v. skalmen, skrufoppsits v. frt. till grensits bkm, greppflyttning bkm., mellansving och motvändt utsprång åt v.

5. *Frånvändt utsprång* åt v. (långt språng frt.)

6. = 5 och med *helvändning åt v.*

7. = 5 och med *vändning åt h.*

8. = 5 och med *helvändning åt h.*

II.

Öfningarna börja = 1 med fram- och baksving till:

1. *Grensits bkm.*, greppflyttning bkm., och direkt frånvändt utsprång åt v.

2. *Ridsits bkm.* v. handen och *direkt* motvändt utsprång åt h.

3. = 2, men till *utansits* bkm. v. handen.

4. *Saxning bkt.* till grensits, greppflyttning frt. och motvändt utsprång åt v.

5. Med *bibehållandet af greppet skrufoppsits åt h. bkt.* på v. skalmen, [d. v. s. i ridsits bkm. v. handen föres h. benet med en svingning frt. och bkt. öfver v. skalmen med bålvridning åt h.]; in- och framsvingning till *frånvändt* utsprång åt v. med vändning åt h.

6. Motvändt utsprång åt v.

7. = 6 och med *vändning åt h.*

8. = 6 och med *helvändning åt h.*

9. Motvändt utsprång efter ett *stödhopp frt.* vid framsvingen.

10. *Stödhoppning bkt.* vid baksvingen och framsving med frånvändt utsprång åt v.

11. *Stödhoppning frt.* vid baksvingen; framsving med frånvändt utsprång åt v. och vändning åt h.

12. *Stöhdoppning frt.* såväl vid *fram-* som *baksvingen;* framsving och *långt* frånvändt utsprång åt v.

13. *Stödhoppning frt.* vid fram- och bkt. vid baksvingen; framsving och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

III.

Uppsprång vid midten af tvärställd barr med frångrepp på den främre skalmen.

1. *Sidsprång åt v. frt.* till *frånvänd tvärsits* på den främre skalmen; *huksprång* öfver den bortre skalmen till stående.

2. *Sidsprång åt v. frt.* till tvärstående i barren med v. handens flyttning på bortre skalmen; i detta läge uppsprång till strstd. och *sidsprång åt v. bkt.* till stående.

3. = 2, men med flera *sidsvingningningar* i barren; utsprång = 2.

4. = 2 till *tvärstående i barren;* sidsvingning åt h. med *sidsprång åt h. frt.* till stående.

5. *Sidsprång åt v. frt.* till *frånvänd* tvärsits på den bortre skalmen; nedsprång frt. till stående.

6. *Sidsprång v. frt.* öfver hvardera skalmarna till stående.

IV.

Uppsprång vid midten af tvärställd barr h. handen med mot- och v. handen med frångrepp. Vid uppsprånget flyttas v. handen öfver på den bortre skalmen.

1. *Motvändt uppsprång* åt v. till *ridsits* bkm. h. handen, mellansving till frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

2. = 1, men direkt motvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

3. = 1 *till ridsits bkm. h. handen;* direkt utan mellansving *utansits* bkm. h. handen, och likaså motvändt utsprång åt v.

4. *Motvändt uppsprång* till grensits bkm., framsving med stödhoppning frt., baksving med stödhoppning bkt. och framsving till frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

5. = 4 *till grensits bkm.*, utansits bkm v. handen och motvändt utsprång åt h. [utan mellansving].

6. = 4 till *grensits* bkm., *saxning åt h. bkt.* till grensits (utan mellansving), greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång åt h.

V.

Öfningarna börjas som i IV.

1. *Motvändt uppsprång* åt v. till strstd. i barren med mellansving till motvändt utsprång åt v.

2. = 1 till frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

3. = 1 till strstd. och framsving med stödhoppning frt., baksving med stödhoppning bkt., framsving och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

4. *Motvändt uppsprång åt v.* till ridsits bkm. v. handen, motvänd svingning till ridsits bkm. h. handen och direkt motvändt utsprång åt v.

5. = 4 *till ridsits* bkm. v. handen; direkt till *utansits* bkm. v. handen och direkt motvändt utsprång åt h.

6. *Motvändt uppsprång* åt v. till skrufoppsits åt h. bkt. på v. skalmen, (v. benet blir emellan och

h. benet på den v. skalmen) mellansving till frånvänd utsprång åt v. med helvändning åt h.

7. *Motvändt uppsprång åt v.* till *utansits* bkm v. handen, utan mellansving utansits bkm. h. handen direkt motvändt utsprång åt v.

8. *Motvändt språng* åt v. öfver båda skalmarna till stående.

VI.

Öfningarna börjas från tvärstående i barren med frångrepp på den främre skalmen:

1. *Sidsprång åt v.* med vändning åt v. till *grensits frf.*, fattning frf. und. motvändt utsprång åt v.

2. *Sidsprång åt v.* med vändning åt h. till *grensits bkm.*, mellansving och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

3. *Sidsprång åt v.* med v. benföring på den bortre skalmen (h. benet blir emellan skalmarna) h. bensvingning åt h. öfver bortre skalmen, benslutning och nedsprång bkt.

4. *Sidsprång åt v.* med h. benföring på den bortre skalmen, v. benet blir emellan skalmarna och svinges åt h. öfver den bortre skalmen under högra benet till nedsprång bkt.

5. *Sidsprång åt v.* till tvärliggstöd på den bortre skalmen och genast svingning åt h. till stående emellan skalmarne; *sidsprång åt h.* öfver bortre skalmen till nedsprång bkt.

6. *Sidsprång åt v.* till tvärliggstöd på den bortre skalmen; sidsprång åt h. öfver hvardera skalmarna till stående.

7. *Sidsprång åt v.* till stående öfver den *bortre* skalmen.

8. *Sidsprång åt v.* till stående öfver den *främre* skalmen.

VII.

Öfningarna börja från strstd. i midten af barren med svingning till:

1. *Grensits frf.*, baksving och *h. skrufoppsits bkt.* åt h. på v. skalmen bkm. v. handen = II, 5, mellansving och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

2. *Ridsits frf.* v. handen, baksving och *skrufoppsits* bkt. åt h. på v. skalmen = 1. Motvänd svingning direkt till *ridsits* bkm. h. handen; motvändt utsprång direkt åt v.

3. *Utansits* frf. v. handen, baksving till skrufoppsits åt h. bkt. = 1; motvänd svingning direkt till utansits bkm. h. handen; motvändt utsprång direkt åt v.

4. *Skrufoppsits åt h. bkt,* = 1; direkt motvändt utsprång åt h.

5. *Skrufoppsits åt h. bkt.* = 1, Skrufoppsits *åt v. bkt.* på h. skalmen = 1, motvändt utsprång åt v. [utan mellansving].

VIII.

Början = VII. till:

1. *Grensits bkm., saxning åt v. bkt.* (utan mellansving) till grensits, greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång åt v.

2. *Grensits bkm.,* benuppsvingning och direkt till *skrufoppsits åt h. bkt.* = VII, 1, direkt motvändt utsprång åt h.

3. *Ridsits bkm.* v. handen, motvänd svingning direkt till *skrufoppsits åt v.* bkt. på h. skalmen, direkt motvändt utsprång åt v.

4. = 3, men *skrufoppsits åt h. bkt.* på v. skalmen, direkt motvändt utsprång åt h.

5. *Utansits* bkm. v. handen, motvänd svingning åt h. till *skrufoppsits åt v.* bkt., direkt motvändt utsprång åt v.

6. = 5, men *skrufoppsits åt h. bkt.,* på v. skalmen, direkt motvändt utsprång åt h.

IX.

Början = VII till:

1. *Utansits* frf. v. handen, benkorsning *skrufoppsits v. frt.* till grensits bkm. *med armböjning,* mellansving i *knickstöd* frt. och *nedsprång långt frt.* (mellan skalmarna frt. till stående).

2. *H. Benföring* på v. skalmen frf. v. handen, skrufoppsits v. frt. till grensits bkm., fram- och baksving i *knickstöd* och vid andra framsvingen *nedsprång frt.* = 1 med vändning åt v.

3. *Grensits frf.,* benkorsning, skrufoppsits v. frt. till *grensits bkm.,* fram- och baksving i *knickstöd* till *grensits bkm.,* greppflyttning bkm., mellansving till motvändt utsprång åt v.

4. *Ridsits frf. v. handen,* benkorsning, skrufoppsits v. frt. till *ridsits* bkm. h. handen, fram- och

baksving i *knickstöd* till *ridsits bkm. h. handen,* direkt motvändt utsprång åt v.

5. = 4, men utansitser i st. f. ridsitser.

6. *Utansits frf.* v. handen, frånvänd svingning åt h. med v. benlyftning frf. h. handen på h. skalmen, *skrufoppsits* åt h. frt. till grensits bkm., fram- och baksving i *knickstöd* och motvändt utsprång åt v.

7. *Utansits* frf. v. handen, benkorsning och *skrufoppsits* v. frt. till *grensits* bkm., benuppsvingning och *skrufoppsits åt v. bkt.* på h. skalmen = VIII; fram- och baksving i *knickstöd* och *skrufoppsits åt h- bkt.* på v. skalmen, direkt motvändt utsprång åt h.

8. *Skrufoppsits* åt v. frt. gm. benkorsning till *grensits* bkm.; fram- och baksving i *knickstöd* och *saxning åt v. bkt.* till grensits, greppflyttning frf., framsving och frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

X.

1. *Grensits*, greppflyttning frf. med armböjning och framsving i *knickstöd* till grensits frf., detta upprepat; fram- och baksving i knickstöd och motvändt utsprång åt v.

2. *Grensits* bkm., framsving i *knickstöd* till *ridsits* frf. v. handen; direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

3. *Grensits bkm.,* framsving i *knickstöd* till *utansits frf.,* v. handen; direkt frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

4. *Grensits bkm.*, framsving i *knickstöd* till direkt frånvändt utsprång åt v. med *vändning åt h.*

5. = 4, men med *frånvändt utsprång* åt v., utan vändning.

6. = 4, men med frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

XI.

1. *Grensits frf.*, bak- och framsvingning i *knickstöd* till samma sits, direkt frånvändt utsprång åt v.

2. *Grensits frf.*, bak- och framsvingning i *knickstöd* till *ridsits frf.* v. handen, direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

3. = 2, men till *utansits* i st. f. ridsits, utsprånget med helvändning.

4. *Grensits frf.*, bak- och framsving i *knickstöd* till frånvändt utsprång åt v.

5. *Ridsits* frf. v. handen, bak- och framsving i *knickstöd* till *ridsits frf.* h. handen, bak- och framsving i *knickstöd* och frånvändt utsprång åt v., med vändning åt h.

6. = 5, men *utansits* i st. f. ridsits, utsprånget med helvändning.

XII.

1. *Grensits frf.*, baksving i *knickstöd* till grensits bkm., direkt motvändt utsprång åt v.

2. *Ridsits frf.* v. handen, baksving i *knickstöd* till *ridsits bkm.* v. handen; motvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

3. = 2, men *utansits* i st. f. ridsits.

4. *Grensits frf.*, baksving i *knickstöd* och motvändt utsprång direkt åt v.

5. = 4, men *ridsits frf.* v. handen i st. f. grensits frf., utsprånget med *vändning* åt h.

6. = 5, men *utansits* i st. f. ridsits, utsprånget med *helvändning* åt h.

7. *Grensits frf.*, baksving i *knickstöd* och *skrufoppsits* åt h. bkt. på v. skalmen, direkt motvändt utsprång åt h.

8. *Grensits frf.*, baksving i knickstöd och *saxning v. bkt.* till grensits, greppflyttning frf. och motvändt utsprång åt h.

XIII.

1. *Grensits frf.*, baksving i *knickstöd* till *grensits bkm.*, framsving i *knickstöd* och frånvändt utsprång direkt åt v.

2. *Grensits bkm.*, framsving i *knickstöd* till *grensits frf.*, baksving i *knickstöd* och motvändt utsprång direkt åt v.

3. *Ridsits frf.* v. handen, baksving i *knickstöd* till *ridsits bkm.* h. handen, framsving i *knickstöd* och frånvändt utsprång direkt åt v. med vändning åt h.

4. *Ridsits bkm. v. handen,* framsving i *knickstöd* till *ridsits frf. h.* handen, baksving i knickstöd och motvändt utsprång direkt åt v. med vändning åt h.

5. *Utansits frf. v. handen*, baksving i *knickstöd* till *utansits* bkm. h. handen, framsving i *knick-*

stöd och frånvändt utsprång direkt åt v. med helvändning åt h.

6. *Utansits bkm. v. handen,* framsving i *knickstöd* till *utansits frf.* h. handen, baksving i *knickstöd* och motvändt utsprång direkt åt v. med helvändning åt h.

XIV.

Öfningarna börja med uppsprång till grensits, *greppflyttning frf.* följd af svingning i *knickstöd.*

1. Vid den *andra* baksvingen motvändt utsprång åt v.

2. Vid den *tredje* framsvingen frånvändt utsprång åt v.

3. Vid *första* framsvingen ett *stödhopp* frt., baksving till grensits bkm. och motvändt utsprång direkt åt v.

4. Vid såväl *första* som *andra* framsvingen ett *stödhopp* frt.; baksving till *ridsits* bkm. v. handen och direkt motvändt utsprång åt h.

5. Vid hvarje af de *tre* första framsvingarna ett *stödhopp* frt., baksving till *utansits* bkm. v. handen och direkt motvändt utsprång åt h.

6. Fortsatt svingning i knickstöd med *stödhoppning* frt. vid hvarje framsving, motvändt utsprång åt v.

7. = 6, men med *långa stödhopp.*

XV.

Svingning i *knickstöd* med *stödhoppning frt.* Början = XIV.

1. Vid *första* baksvingen ett *stödhopp frt.;* framsving till *grensits* frf. och direkt frånvändt utsprång åt v.

2. Vid *första fram-* och *första baksvingen* ett *stödhopp* frt.; efter det andra hoppet framsving till *ridsits* frf. v. handen; direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

3. = 2, men *utansits* i st. f. ridsits; utsprånget med helvändning.

4. *Stödhoppning frt. vid hvarje bak- och vid hvarje framsving i knickstöd;* efter *tredje* hoppet baksving och motvändt utsprång åt h.

5. *Stödhoppning frt.* vid hvarje bak- och framsving; långa hopp; motvändt utsprång.

XVI.

1. Från *grensits* bkm. (efter en skrufoppsits frt.) *svingning i knickstöd;* vid första baksvingen ett *stödhopp bkt.,* framsving till grensits, greppflyttning frf. och motvändt utsprång åt v.

2. *Svingning i knickstöd* (början = 1), vid de två första baksvingarna ett *stödhopp bkt.,* framsving till ridsits frf. v. handen och frånvändt utsprång åt h.

3. = 2, men *utansits* i st. f. ridsits.

4. *Svingning i knickstöd med stödhoppning bkt.* vid hvarje baksving; direkt motvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

5. *Svingning i knickstöd* med *turvis stödhoppning frt. och bkt.;* efter 4 el. 6 hoppet framsving och frånvändt utsprång åt v.

XVII.

Öfningarna börja med någon af *skrufoppsitserna till grensits* [omnämnda i Första graden XI] åtföljd af greppflyttning bkm. och *baksving i knickstöd* till:

1. *Saxning v. bkt.* till grensits; greppflyttning frf. och motvändt utsprång direkt åt v.

2. *Grensits bkm.*, benuppsvingning och direkt *saxning v. bkt.* till grensits, greppflyttning frf., fram- och baksving i knickstöd och motvändt utsprång åt v.

3. *Ridsits bkm. v. handen,* benuppsvingning och direkt *saxning h. bkt.* till grensits; greppflyttning frf., framsving i knickstöd och frånvändt utsprång åt v.

4. = 3, med *saxning åt v. bkt.* i st. f. h. bkt.

5. = 3, men *utansits* i st. f. ridsits; utsprånget med vändning åt h.

6. *Skrufoppsits åt v. bkt.* på h. skalmen; benuppsvingning och *saxning åt h. bkt.* till grensits; greppflyttning frf., framsving i knickstöd och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

XVIII.

1. Från strstd. i midten af barren armböjning (den v. först och sedan den h.) till *underarmstöd;* armsträckning på samma sätt; upprepadt.

2. = 1, men armböjning med båda armarna på en gång till *underarmstöd;* armsträckning på samma sätt.

3. *Svingning i underarmstöd;* vid den andra framsvingen antingen armsträckning el. frånvändt utsprång.

4. *Svingning i underarmstöd;* vid den andra baksvingen antingen armsträckning el. motvändt utsprång.

5. *Svingning i underarmstöd;* vid första baksvingen armsträckning med stödhoppning bkt.; framsving och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

XIX.

1. Svingning i strstd.; vid *andra framsvingen sänkning till underarmstöd,* vid *baksvingen armsträckning,* framsving och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

2. = 1 vid framsvingen sänkning till *underarmstöd* och *armsträckning* och frånvändt utsprång direkt åt h.

3. *Svingning i underarmstöd;* vid andra framsvingen armsträckning, baksving och motvändt utsprång åt v.

4. *Svingning i strstd.;* vid andra baksvingen sänkning till underarmstöd, vid nästa framsving armsträckning, baksving och motvändt utsprång åt h.

5. = 4 med *vexelvis* upprepning af sträck- och underarmstöd.

XX.

1. *Strstd..* armböjning till *knickstöd,* sänkning till *öfverarmhängning; sträckning* till knickstöd och strstd. med frånvändt utsprång åt v.

2. *Strstd.;* sänkning till *öfverarmhängning,* sträckning till *strstd.;* benlyftning frt. på v. skalmen med

vändning åt v. till frånvändt sträckstöd på v. skalmen; nedsprång frt.

3. *Svingning i öfverarmhängning;* vid framsvingen armsträckning till grensits frf., baksving i knickstöd och motvändt utsprång åt v.

4. *Svingning i öfverarmhängning,* vid framsvingen armsträckning till *utansits* frf. v. handen; direkt frånvändt utsprång åt h.

5. *Svingning i öfverarmhängning;* vid framsvingen armsträckning till frånvändt utsprång åt v.

6. *Svingning i öfverarmhängning;* vid framsvingen armsträckning till strstd., baksving till grensits bkm., framsving i knickstöd till frånvändt utsprång.

7. Svingning i *strstd.;* vid baksvingen sänkning till öfverarmhängning, framsving med armsträckning till *strstd.,* baksving och motvändt utsprång.

8. Upprepadt från baksving i strstd. till *öfverarmhängning* och framsving med armsträckning till strstd.

9. Framsving i strstd. med sänkning bkt. till öfverarmhängning (kroppen sträckt och vågrät), utan benlyftning armsträckning till *strstd.*

XXI.

1. *Svingning i öfverarmhängning* (mycket böjda armar); vid baksvingen uppstämning till knickstöd, fram- och baksving i knickstöd och motvändt utsprång.

2. Baksving i *öfverarmhängning* med uppstämning till *grensits* bkm., framsving i knickstöd och frånvändt utsprång.

3. Baksving i *öfverarmhängning* med uppstämning till *utansits* bkm. v. handen, direkt motvändt utsprång åt h.

4. Baksving i *öfverarmhängning* med uppstämning till motvändt utsprång.

5. Baksving i *öfverarmhängning* med uppstämning till strstd. = **svingstämning** från öfverarmhängning, framsving och baksving till motvändt utsprång åt v.

6. Framsving i *strstd.* med sänkning bkt. till *öfverarmhängning, svingstämning* till strstd.; frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

7. *Svingstämning* från *öfverarmhängning,* framsving med sänkning till öfverarmhängning; detta upprepadt.

XXII.

Öfningarna börja från grensits frf. med sänkning till *kippeläget,* kippen direkt till:

1. *Grensits frf.,* frånvändt utsprång direkt åt v.

2. *Grensits frf.,* baksving och motvändt utsprång åt v.

3 och 4. = 1 och 2, med *ridsits frf.* v. handen i st. f. grensist.

5. Benkorsning, (h. benet på v. skalmen och v. benet emellan) *skrufoppsits* v. frt. till *tvärliggstöd* på v. skalmen, nedsprång bkt.

6 och 7. = 3 och 4, men *utansits* i st. f. ridsits.

8. Direkt frånvändt utsprång åt v.

XXIII.

Början = XXII men från *kippeläget* kippen till strstd. med efterföljande baksving. Följer så:

1. Framsving till *grensits* frf., direkt frånvändt utsprång åt v.

2. Framsving till *ridsits* frf. v. handen; direkt frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

3. = 2, men *utansits* i st. f. ridsits.

4. Framsving till frånvändt utsprång åt v.

5. Direkt motvändt utsprång åt v.

XXIV.

Barren skulderhöjd. Öfningarna börja med stående i midten af barren med frt. på skalmarna sträckta armar; kippen till strstd. med:

1. Baksving till *grensits bkm.*; framsving i knickstöd och frånvändt utsprång åt v.

2. Baksving till *ridsits bkm.* v. handen, fram- och baksving i *knickstöd* till motvändt utsprång åt v.

3. Baksving till *utansits* bkm. v. handen; direkt motvändt utsprång åt h.

4. Baksving och *skrufoppsits h. bkt.* på v. skalmen; direkt motvändt utsprång åt h.

5. Baksving och *benkorsning bkt.* så att h. benet kommer på v. skalmen och v. benet blir emellan skalmarna, motvänd svingning åt h. till ridsits bkm. h. handen; direkt motvändt utsprång åt v.

6. Baksving och *saxning* v. bkt. till grensits, greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång åt v.

Tredje graden.

I.

Från stående vid barrändan uppsprång till strstd. och:

1. *vb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående [vb. = venstra benet och hb. = högra benet; *utsvingning = svingning af ena benet frt. och öfver ena skalmen bkt. till utgångsställning;* det andra benet hälles sträckt emellan skalmarna].

2. *vb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående och genast *hb. utsvingning* öfver h. skalmen till stående; frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

3. *vb. utsvingning* öfver h. skalmen till stående och genast frånvändt utsprång åt h. med *helvändning* åt *h.*

4. *vb. utsvingning* öfver h. skalmen till stående och genast *hb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående; benkorsning med skrufoppsits åt h. frt. på h. skalmen till grensits bkm.; greppflyttning bkt. och baksving till motvändt utsprång åt v.

5. *vb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående och genast *hb. utsvingning* öfver samma skalm till stående; uppsprång till *ridsits frf.* v. handen och direkt frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

6. *hb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående och genast *vb. utsvingning* öfver samma skalm till stående; uppsprång till *utansits* frf. v. handen och direkt frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

II.

Från stående vid barrändan uppsprång till strstd. och:

1. Uppsprång direkt till ridsits frf. v. handen; frånvändt utsprång direkt åt h. med vändning åt v.

2. *vb. insvingning* öfver v. skalmen till strstd.; nedsprång bkt. och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h. [*insvingning = svingning af ena benet yttre vägen frt. öfver ena skalmen till utgångställning;* det andra benet hålles sträckt emellan skalmarna].

3. *vb. insvingning* öfver v. skalmen till strstd; framsving till frånvändt utsprång åt v.

4. *vb. insvingning* öfver v. skalmen till strstd., *vb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

5. *vb. insvingning* öfver v. skalmen till strstd. med v. benlyftning frt.; därifrån *vb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

6. *vb. insvingning* öfver v. skalmen med vändning åt h. till *tvärstrstd.* på h. skalmen; *h. handens*

flyttning på v. skalmen med vändning åt h. till fram- och baksving med motvändt utsprång åt h.

7. *vb. insvingning* öfver v. skalmen och vidare på högra skalmen frf. h. handen, skrufoppsits h. frt. till motvändt *tvärliggstöd;* h. bensvingning öfver skalmen åt h., mellan skalmarna och tillbaka till nedsprång bkt.

8. *vb. insvingning* öfver v. skalmen frf. h. handen = 7, *skrufopptits* h. frt. till grensits bkm., *saxning* v. bkt. direkt till grensits, greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång åt v.

9. vb. *in- och utsvingning* öfver v. och h. skalmen till stående = *vb. kretssvingning.*

III.

Öfningarna börja från stående vid barrändan med uppsprång till strstd. och framsving med *ingrensvingning* öfver ena skalmen = *insvingning.* [Skilnaden emellan *ingrensvingning* och *insvingning* är att den förre sker *från svingning,* då däremot den senare sker *från stående.*]

1. *vb. ingrenssvingning* öfver v. skalmen till *ridsits* frf. v. handen, direkt frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

2. *vb. ingrensvingning* öfver v. skalmen till *utansits* frf. v. handen; benuppsvingning och benkorsning till skrufoppsits åt v. frt. på v. skalmen till grensits bkm.; greppflyttning bkm., baksving och motvändt utsprång åt v.

3. *vb. ingrensvingning* öfver v. skalmen och saxning frt. med vändning åt h. till grensits bkm.; greppflyttning bkm. direkt till *kippeläget* och kippen till motvändt utsprång åt h.

4. *vb. ingrensvingning* öfver v. skalmen till direkt frånvändt utsprång åt v.

5. = 4., men med vändning åt h.

IV.

Till *vb. ingrensvingning* öfver v. skalmen sluter sig följande öfningar:

1. Bak- och framsvingning i strstd. och *vb. utgrensvingning* öfver v. skalmen till stående (h. benet svingar mellan skalmarna bkt. och det v. benet föres utåt och bkt. öfver v. skalmändan).

2. *Benkorsning* till h. benet på v. skalmen; *skrufoppsits* v. frt. till grensits bkm. fram-, bak- och framsving med *vb. utgrensving* öfver v. skalmen till stående.

3. Benkorsning till h. benet på v. skalmen; *hb. utsvingning bkt.* under v. handen till stående.

4. *Ridsits* frf. h. handen; benuppsvingning och *vb. utsvingning* bkt. öfver v. skalmen till stående.

5. Början = 4 till ridsits, men genast *hb. utgrensvingning* bkt. öfver h. skalmen till stående.

6. *Utansits frf.* h. handen; *hb. utsvingning* under v. handen öfver v. skalmen till stående.

7. Tvärliggstöd (motvändt) på h. skalmen, *hb. kretsning* öfver h. skalmen från h. till v. till nedsprång bkt.

8. *Saxning* frt. med vändning åt v. till grensits bkm.; grensprång frt. öfver båda skalmarna till stående.

9. Frånvändt utsprång åt h.

10. = 9 och med *helvändning åt h.*

11. = 9 och med *helvändning åt v.*

V.

Från stående vid ändan af barren *frånvänd svingning frt.* öfver v. skalmen under v. handen till:

1. *Utansits frf.* v. handen; direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

2. *Frånvänd svingning frt.* till motvändt liggstöd på v. skalmen; *vb. kretsning* öfver v. skalmen från v. åt h. under h. benet till nedsprång bkt.

3. *Utansits* frf. v. handen; skrufoppsits v. frt. till grensits bkm.; fram- och baksving till motvändt utsprång åt v. med vändning åt h. till stående.

4. *Ridsits* frf. v. handen; frånvänd svingning frt. åt h. med *hb. utgrensvingning* öfver h. skalmen till stående.

5. *Ridsits frf.* v. handen; benuppsvingning och benkorsning med *hb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående.

6. *Grensits frf.;* greppflyttning frf., framsving och frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

7. *Grensits frf.;* bak- och framsving och *frånvänd svingning bkt.* öfver v. skalmen till stående frf. barrändan.

VI.

Från stående vid ändan af barren *frånvänd svingning frt.* öfver v. skalmen till *strstd.* och till:

1. Bak- och framsving med *frånvänd svingning bkt,* öfver v. skalmen till stående.

2. *Ridsits frf.* v. handen; benuppsvingning och *vb. utgrensvingning* öfver v. skalmen till stående.

3. *Frånvänd svingning frt.* öfver v. skalmen till *hb. utgrensvingning* öfver h. skalmen till stående.

4. *Utansits frf.* h. handen och *frånvänd svingning bkt.* öfver v. skalmen till stående.

5. *Frånvänd svingning frt.* öfver båda skalmarna till stående vid sidan af barren.

6. = 5, men med *helvändning åt h.*

7. = 5, men med *vändning åt v.*

8. = 5, men med *helvändning åt v.*

9. = 5 till stående frf. *barrändan* = *kretsfrånvändsvingning åt h.*

VII.

Från stående vid barrändan *frånvänd svingning* frt. öfver v. skalmen till:

1. *Strstd.* med benlyftning frt.; därifrån direkt grensprång bkt. öfver v. skalmen till stående.

2. *Strstd.* med benlyftning frt.; därifrån *hb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående.

3. *Benkorsning på v. skalmen* och *skrufoppsits v. frt.* till grensits bkm.; greppflyttning bkm., kippeläget direkt och kippen med motvändt utsprång åt h.

4. *Benkorsning på h. skalmen* och *skrufoppsits* h. frt. till *grensits bkm.;* samma utsprång som i 3.

5. *vb. utsvingning* öfver h. skalmen till stående.

6. *Saxning frt.* med vändning *åt v.* till *grensits bkm.*, fram- och baksving; *motvänd utsvingning* frt. öfver v. skalmen med vändning åt h. till stående med h. sidan mot barrändan.

VIII.

Öfningarna börjas med något motvändt uppsprång eller något uppsprång med anlopp eller också genom kippen till *strstd.* följd af framsving och *hb. kretssvingning* bkt. öfver v. skalmen under v. handen *till strstd.* med baksving till:

1. *Motvändt utsprång* åt h.

2. *Framsving* och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

3. *Framsving* och *vb. kretssvingning* bkt. öfver h. skalmen under h. handen *till strstd.* med framsving och frånvändt utsprång åt v.

4. *Ridsits bkm.* v. handen; direkt motvändt utsprång åt h.

5. Framsving med *vb. utgrensvingning* öfver v. skalmen bkt. till strstd., framsving och frånvändt utsprång åt v.

6. = 5, men slutet med helvändning åt h.

IX.

Öfningarna börjas likasom VIII med *hb. kretssvingning* bkt. öfver v. skalmen under v. handen till strstd.; följer så:

1. *Ridsits bkm.* h. handen; direkt motvändt utsprång åt v.

2. *Grensits bkm.*, framsving i knickstöd och frånvändt utsprång åt v.

3. *Skrufoppsits v. bkt.*, på h. skalmen; direkt motvändt utsprång åt v.

4. *dets. åt h. bkt.*

5. *Saxning direkt bkt.* med vändning åt h. till grensits bkm.; greppflyttning frt., *framsving* och *kippen* med motvändt utsprång åt v.

6. Utansits bkm. h. handen och direkt motvändt utsprång åt v.

7. *Direkt motvändt* utsprång åt h.

X.

1. I strstd. fram-, bak- och *vb. kretssvingning* frt. öfver v. skalmen [bakifrån frt. under v. handen, medan det h. benet hålles sträckt emellan skalmarna] till strstd., baksving och framsving med frånvändt utsprång åt v.

2. = 1 med *vb. kretssvingning frt.* öfver *v. skalmen* till strstd.; direkt *vb. utgrensvingning* till *ridsits bkm.* v. handen; direkt motvändt utsprång åt h.

3. = 1 med *vb. kretssvingning frt.* öfver v. skalmen 2 el. 3 ggr. upprepadt.

4. = 1 med *vb. kretssvingning frt.* öfver v. skalmen och vidare frt. till *vb.* frf. h. handen, skrufoppsits h. frt. på h. skalmen till grensits bkm.; framsving och frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

5. = 1 *med vb. kretssvingning frt.* öfver v. skalmen till strstd. med framlyftadt *vb.;* därifrån direkt frånvändt utsprång åt v.

6. = 1 *med vb. kretssvingning frt.* till strstd. med *vb. lyftning frt.;* från detta läget flyttas v. handen på h. skalmen och h. handen på v. skalmen med helvändning åt h. och direkt frånvändt utsprång åt h.

XI.

1. Kippen från stående i barren direkt till grensits frf., baksving i strstd., framsving med *armvippning* (d. v. s. i början af svingen *böjas armarna* och äro åter sträckta vid slutet af svingen) till grensits frf., direkt frånvändt utsprång åt v.

2. Kippen från stående direkt till *ridsits* frf. v. handen, baksving och framsving med *armvippning* till *ridsits* frf. *h.* handen, bak- och framsving med *armvippning* till ridsits frf. v. handen; direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

3. =, men *utansits* i st. f. ridsits.

4. Kippen från stående med baksving till *grensits bkm.;* framsving med *armvippning* och baksving till grensits bkm., direkt motvändt utsprång åt v.

5. = 4, men *ridsits bkm. v. handen* i st. f. grensits bkm.; utsprånget med vändning åt h.

6. = 5, men *utansits bkm.* i st. f. ridsits; utsprånget med *helvändning* åt h.

7. Kippen från stående till strstd., bak- och *framsving* med *armvippning,* baksving till motvändt utsprång åt v.

8. = 7, men efter framsvingning med *arm-vippning* direkt frånvändt utsprång åt v.

XII.

1. Grensits frf., baksving och framsving med *armvippning* och h. benlyftning på v. skalmen; *skruf-oppsits* v. frt. till grensits bkm.; framsving med *arm-vippning* till direkt frånvändt utsprång åt v.

2. = 1 till motvändt *tvärliggstöd* på v. skalmen; nedsprång bkt. med v. bensving emellan och åt v. bkt. öfver v. skalmen.

3. = 2, men utsprånget med *vb. kretssvingning* åt sidan under h. benet åt v. öfver skalmen till nedsprång bkt.

4. Grensits frf., svingning i strstd. med *arm-vippning* vid framsvingarna; efter tredje armvippningen *hb. kretssvingning bkt.* under v. handen till direkt motvändt utsprång åt v.

5. = 4. men *utsprånget åt h.*

XIII.

Uppsprång eller kippen från stående till:

1. Grensits frf., bak- och *framsving* med *arm-vippning* och *stödhopp* frt., baksving till grensits bkm. och direkt motvändt utsprång.

2. *Ridsits* frf. v. handen; annars = 1 utan ridsits bkm. v. handen i st. f. grensits och utsprånget åt v. med vändning åt h.

3. = 2, men *utansits* i st. f. ridsits.

4. Grensits frf.; baksving med *stödhoppning* bkt. i *knickstöd,* framsving med armsträckning, baksving med motvändt utspång.

5. Grensits frf., baksving med *stödhoppning* bkt., framsving med armvippning och frånvändt utsprång åt h.

6. Grensits frf., svingning i strstd. och vid hvarje baksving ett *stödhopp* bkt. och vid framsving *armvippning;* dets. upprepadt och med *stödhoppningen* bkt. motvändt utsprång åt v.

XIV.

Uppsprång eller kippen från stående till:

1. Grensits frf.; baksving med *stödhopning frt.* till knickstöd, framsving med armsträckning, baksving och motvändt utsprång åt v.

2. = 1, men den sista baksvingen icke med utsprång, utan med *stödhopp* frt., framsving till frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

3. Från grensits frf. svingning; hvarje baksving med *stödhopp frt.* och hvarje framsving med *armvippning;* baksving utan hopp till motvändt utsprång åt v.

4. *Grensits frf.*, baksving men *stödhoppning frt.*, framsving med *armvippning* och *stödhopp frt.*, baksving och motvändt utsprång.

XV.

Svingning i strstd.

1. Den andra framsvingen med *armvippning* till grensits frf.; direkt till *kippeläget,* kippen med bak-

sving till grensits bkm., framsving med frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

2. Framsving med *armvippning,* baksving till grensits bkm., greppflyttning bkm., direkt till kippeläget, kippen, baksving och motvändt utsprång.

3. Framsving med *armvippning,* baksving till grensits bkm., framsving till kippeläget, kippen, baksving till grensits bkm., direkt motvändt utsprång.

4. Framsving med *armvippning,* baksving till *ridsits bkm.* v. handen, framsving till kippeläget, kippen med baksving till ridsits bkm. v. handen, direkt motvändt utsprång åt h.

5. = 4, men *utansits* i st. f. ridsits.

6. Framsving med armvippning, sänkning bkt. till öfverarmhängning, framsving i öfverarmhängning till kippeläget, kippen, baksving och motvändt utsprång.

7. = 6, men efter sista baksvingen icke utsprång utan framsving med armvippning och frånvändt utsprång åt v.

XVI.

Kippen från stående i barren till strstd. med baksving till:

1. Grensits bkm., fram- och *baksving* med *armvippning* till samma sits; direkt motvändt utsprång åt h.

2. = 1, men *ridsits* bkm. v. handen i st. f. grensits.

3. = 2 men *utansits* bkm. v. handen i st. f. ridsits.

4. Framsving, baksving med *armvippning* och motvändt utsprång åt h.

5. Framsving till grensits frf.; baksving med *armvippning,* framsving till grensits frf.; direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

6. = 5, men *ridsits* frf. v. handen i st. f. grensits.

7. = 6, men *utansits* frf. v. handen i st. f. ridsits.

8. Framsving, baksving med *armvippning,* framsving och frånvändt utsprång åt h. med *helvändning* åt v.

XVII.

Svingning i strstd. till:

1. Baksving med *armvippning,* framsving i strstd., baksving med *hb. kretssvingning bkt.* under v. handen till strstd., framsving och frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

2. = 1, men efter sista framsvingen *baksving med armvippning* till motvändt utsprång åt v.

3. Den andra och tredje *baksvingen med armvippning;* följer så fram- och baksving med *hb. kretssvingning bkt.* under v. handen till direkt motvändt utsprång åt h.

4. *Två baksvingar med armvippning,* framsving till grensits frf.; direkt till kippeläget, kippen med motvändt utsprång åt v.

5. *Tre baksvingar med armvippning* och efter sista framsvingen sänkning till kippeläget, kippen och motvändt utsprång åt v.

6. = 5, men efter kippen framsving med *armvippning* till frånvändt utsprång åt h.

XVIII.

Öfningarna börja från stående af skulderhög barr till:

1. *vb. insvingning frt.* öfver v. skalmen och vidare på h. skalmen frf. h. handen; *skrufoppsits* h. frt. till grensits bkm.; två mellansvingar och vid andra *baksvingen armvippning med stödhopp bkt.*, framsving till kippeläget, kippen till motvändt utsprång åt h.

2. *vb. insvingning frt.*, benkorsning på v. skalmen och *skrufoppsits* v. frt. till grensits bkm.; tre mellansvingar och vid tredje *baksvingen armvippning med stödhopp bkt.*, framsving, baksving med *hb. kretssvingning* bkt. under v. handen till motvändt utsprång åt h.

3. *vb. insvingning frt.* öfver v. skalmen till strstd. med bak- och framsving till grensits frf.; greppflyttning frf. med *framsving och stödhopp frt.* och *baksving med armvippning*, framsving till frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

4. *vb. insvingning* frt. öfver v. skalmen till grensits frf.; greppflyttning frf. med framsving och *baksving med armvippning och stödhoppning frt.*, framsving och baksving med *hb. kretssvingning* bkt.

under v. handen direkt till motvändt utsprång åt v.

5. *vb. insvingning frt.* öfver v. skalmen till *utansits frf.* h. handen; skrufoppsits h. frt. till grensits bkm.; greppflyttning och *baksving med armvippning och stödhopp bkt.*, framsving med *stödhopp frt.*, baksving med *armvippning* till motvändt utsprång åt h.

6. *Frånvänd insvingning frt.* öfver v. skalmen till grensits frf.; greppflyttning frf., framsving med *stödhopp frt.*, *baksving med armvippning och stödhopp frt.*, framsving till kippen med motvändt utsprång åt h.

XIX.

1. Svingning i strstd.; vid *slutet* af hvarje baksving *flyktig armvippning* till *skulderstående,* framsving med frånvändt utsprång åt v. och *helvändning* åt h.

2. Grensits bkm.; fram- och baksving till *v. skulderstående,* framsving till grensits frf. och direkt frånvändt utsprång åt h.

3. = 2 till v. skulderstående, framsving i strstd., baksving till *h. skulderstående,* framsving till ridsits frf. v. handen och direkt frånvändt utsprång åt h.

4. Grensits bkm., framsving med stödhopp frt., baksving till v. skulderstående, framsving till utansits frf. v. handen och direkt frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

5. Grensits bkm., framsving med *armvippning,* baksving till v. skulderstående, framsving och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

6. = de öfriga, men till framsving *med armvippning* fogas ett *stödhopp frt.* och skulderståendet följes af fram- och baksving i knickstöd med motvändt utsprång åt h.

7. Grensits bkm., fram- och *baksving* med armvippning till v. *skulderstående,* framsving med *armvippning* och *stödhopp* frt., baksving med motvändt utsprång åt v.

XX.

Från stående vid ändan.

1. *vb. insvingning* frt. öfver v. skalmen till *grensits frf.,* baksving till *v. skulderstående,* framsving med stödhopp frt., baksving till *h. skulderstående,* framsving och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

2. = 1 till *ridsits frf.* h. handen, baksving till *v. skulderstående,* framsving i knickstöd till ridsits frf. v. handen, baksving till *h. skulderstående,* framsving med armvippning och stödhopp frt., baksving med motvändt utsprång åt v.

3. = 1 till *utansits frf.* h. handen, baksving till *v. skulderstående,* framsving med *armvippning* till *utansits* frf. v. handen, baksving med armvippning till h. skulderstående, framsving med armvippning och frånvändt utsprång åt v.

4. Från tvärstående vid midten af barren *motvändt uppsprång* åt v. till grensits bkm.; direkt uppsvingning till *v. skulderstående;* sänkning frt. med saxning bkt. åt v. direkt till grensits, greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång åt v.

5. = 4 till ridsits bkm. v. handen; uppsvingning till *v. skulderstående,* sänkning tillbaka till ridsits bkm. h. handen och direkt motvändt utsprång åt v.

6. = 5, men *utansits* i st. f. ridsits.

7. Från tvären motvändt uppsprång åt v. med *skrufoppsits åt h. bkt.* på v. skalmen (högra benet på yttre sidan om v. skalmen och v. benet blir emellan skalmarna), uppsvingning till *h. skulderstående,* sänkning tillbaka till *skrufoppsits v. bkt.* på h. skalmen, direkt motvändt utsprång åt v.

XXI.

4. Kippen från stående i barren och baksving till *v. skulderstående,* framsving, baksving med *hb. kretssvingning bkt.* under v. handen till direkt motvändt utsprång åt v.

2. Från grensits frf., kippeläget, kippen med baksving till *v. skulderstående,* fram- och *baksving* med *hb. kretssvingning bkt.* under v. handen till framsving med frånvändt utsprång åt v.

3. Svingning i strstd., efter andra framsvingen kippeläget och kippen med baksving till *v. skulderstående,* framsving, baksving med *hb. kretssvingning bkt.* under v. handen till framsving med *vb. ingren-*

svingning frt. under v. handen till direkt frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

4. Svingning i strstd.; vid andra baksvingen sänkning till öfverarmhängning, framsving till kippeläget, *kippen* med baksving till *v. skulderstående,* framsving, baksving med *hb. kretssvingning bkt,* under v. handen till ridsits bkm. v. handen, direkt motvändt utsprång åt h.

5. Svingning i öfverarmhängning; vid andra *framsvingen* uppstämning till strstd., baksving till v. skulderstående, fram- och *baksving* med *hb. kretssvingning* bkt. under v. handen till grensits bkm.; greppflyttning bkm., direkt till kippeläget, kippen med motvändt utsprång åt v.

6. Svingning i öfverarmhängning; vid andra *baksvingen* uppstämning till *v. skulderstående,* fram- och *baksving* med *hb. kretssvingning bkt,* under v. handen till ridsits bkm. h. handen, direkt motvändt utsprång åt v.

XXII.

1. Uppsprång till strstd., armböjning till knickstöd, *armgång frt. i knickstöd,* fram-, bak- och framsving i knickstöd med frånvändt utsprång åt h.

2. = 1, men *armgång bkt. i knickstöd,* fram- och baksving i knickstöd med motvändt utsprång åt v.

3. Öfverarmhängning frt.; uppstämning till knickstöd; fyra *stödhopp frt. i knickstöd,* sänkning till öfverarmhängning, framsving till kippeläget, kippen och motvändt utsprång åt v.

4. = 3 men *stödhopp bkt. i knickstöd,* öfverarmhängning, fram- och baksving med uppstämning till strstd. och framsving med frånvändt utsprång åt v.

5. Armböjning i strstd. (6—10 ggr.), benlyftning frt. och frånvändt utsprång åt v.

6. Strstd.; två *stödhopp frt. i knickstöd* och genast armsträckning, helvändning på skalmarna och två *stödhopp bkt. i knickstöd* med armsträckning genast och motvändt utsprång åt v.

XXIII.

1. Strstd.; armböjning till knickstöd, löskastning af v. handen och v. armsträckning nedåt till knickstöd på h. armen; v. handen tillbaka, armsträckning, benlyftning frt. och frånvändt utsprång åt v.

2. Vexelvis *knickstöd* på v. och h. armen, annars = 1.

3. Strstd.; sänkning till knickstöd på h. armen; v. handens fattning på h. skalmen med vändning åt h. och så h. handens fattning på v. skalmen med vändning åt h., armsträckning och frånvändt utsprång åt v.

4. *Armsträckning* frt. i knickstöd d. v. s. från knickstöd på ena armen fattning med den fria armen sträckt frt. på den andra skalmen och öfvergång till knickstöd på denna arm.

5. *Armsträckgång bkt. i knickstöd.*

6. = 4 *vexelvis gång* frt. i strstd. och knickstöd = lejongång.

7. = 6, *men bkt.*

8. Från frånvänd tvärsits på ena skalmen sänkning till frånvändt *knickstöd bkt.*, uppstämning tillbaka; nedsprång frt.

Fjärde graden.

I.

Uppsprång från stående vid barrändan till strstd. med:

1. Fram- och med baksvingen *hb. utsvingning bkt.* öfver v. skalmändan till strstd., framsving och *hb. utsvingning bkt.* öfver h. skalmen till stående.

2. Svingning i strstd. och vid hvarje baksving vexelvis hb. *utsvingning bkt.* öfver v. skalmen och vb. öfver h. skalmen; till sist iråvändt utsprång åt v. *med helvändning* åt h.

3. *hb. utsvingning bkt.* öfver v. skalmen till strstd. och genast *hb. insvingning frt.* öfver h. skalmen till grensits frf., benuppsvingning och direkt *hb. utsvingning* bkt. öfver v. skalmen till stående.

4. *vb. insvingning frt.* öfver v. skalmen till strstd. och genast dets. öfver h. skalmen till strstd.; nedsprång bkt. och genast *vb. insvingning* frt. öfver v. skalmen till direkt frånvändt utsprång åt h.

5. Frånvändt uppsprång frt. öfver v. skalmändan till strstd., baksving och framsving med *hb. insvingning* öfver h. skalmen till utansits frf. v. handen, direkt frånvändt utsprång åt h. med vändning åt v.

6. = 5, men till frånvändt utsprång åt v. efter *hb. insvingningen.*

II.

Uppsprång från stående vid barrändan.

1. *vb. insvingning* öfver v. skalmen till strstd. med baksving och frånvänd svingning frt. öfver h. skalmen till ridsits frf. h. handen; direkt *vb. utsvingning bkt.* till stående.

2. *Frånvänd svingning* frt. öfver v. skalmen till strstd. med baksving och dets. öfver h. skalmen till grensits frf., benuppsvingning och *hb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående.

3. *Frånvänd insvingning frt.* öfver v. skalmen till strstd. och genast dets. åt h. till strstd., bak- och framsvingning med *frånvänd utsvingning bkt.* öfver v. skalmen till stående frf. barrändan.

4. *Frånvänd insvingning frt.* öfver v. skalmen till strstd. och genast dets. åt h. öfver h. skalmen till ridsits frf. v. handen; *vb. utsvingning* öfver h. skalmen till stående.

5. Början = 4, men den andra insvingningen slutar med *hb. utsvingning* öfver v. skalmen till stående.

6. Början = 4, men den andra insvingningen för till utansits frf. v. handen; direkt *frånvänd utsvingning* öfver h. skalmen till stående frf. barrändan.

7. *Frånvänd insvingning* frt. öfver v. skalmen till strstd. och genast dets. *åt v.* till frånvändt utsprång åt h.

III.

vsk. = vänstra skalmen.

Uppsprång från stående vid barrändan.

1. *hb. insvingning* på vsk. frf. v. handen, skrufoppsits v. frt. till tvärliggstöd; *vb. kretssvingning* öfver bakre skalmen från v. åt h. till nedsprång bkt.

2. *hb. insvingning* öfver *vsk.* till strstd., bak- och framsving med *vb. utsvingning* öfver samma skalm till stående.

3. *hb. insvingning* öfver vsk. till *ridsits* frf. h. handen, benuppsvingning med *vb. utsvingning* öfver hsk. till stående.

4. *hb. krstssvingning* öfver v. och hsk. till stående.

5. = 4 och *vb. kretssvingning* öfver v. och hsk. till stående.

6. = 5 och frånvänd svingning öfver v. och hsk. till frånvändt utsprång åt h.

7. *hb. kretssvingning* öfver v. och hsk. till strstd. med *hb. utsvingning* öfver vsk. och dets. öfver hsk. till stående.

IV.

Uppsprång från stående vid barrändan.

1. *Grensprång* till grensits frf., bak- och framsving till *frånvänd utsvingning* öfver vsk. till stående.

2. *Grensprång* till *ridsits frf.* v. handen, benuppsvingning och *hb. utsvingning* öfver hsk. till stående.

3. Grensprång till *utansits* frf. v. handen, skrufoppsits v. frt. till grensits bkm., grensprång frt. (direkt) till stående.

4. *Grensprång* med benkorsning på vsk. (v. benet blir emellan skalmarna) och skrufoppsits v. frt. till grensits bkm., fram- och baksving med grensprång frt. till stående.

5. *Grensprång* till strstd., bak- och framsving med *grensprång bkt.* till stående.

6. *Grensprång* till strstd. med benlyftning frt., direkt *grensprång bkt.* till stående.

7. Grensprång med saxning åt v. till grensits; framsving till underarmstöd, baksving med uppstämning till grensprång frt. till stående.

V.

Från stående i midten af barren uppsprång till:

1. Kippen och baksving till grensits bkm., *rullning frt.* (kullerbytta) till öfverarmhängning, framsving med uppstämning, baksving och motvändt utsprång åt v.

2. Svingning i strstd. med baksving till stående på öfverarmarna, *rullning frt.* till öfverarmhängning och uppstämning vrd baksvingen, framsving med frånvändt utsprång åt v. med *helvändning* åt h.

3. Svingning i öfverarmhängning med *bkt.* förda armar; *rullning frt.* till öfverarmhängning med uppstämning vid baksvingen, framsving med kippen till motvändt utsprång.

4. Svingning i strstd.; baksving med armvippning till öfverarmstående; långsam *rullning frt.* med greppflyttning frf., kippen och motvändt utsprång.

5. Från *stående;* kippen till *rullning frt.* med kippen = 4 och motvändt utsprång.

6. = 5 flere ggr. årad rullning och kippen.

VI.

1. Svingning i öfverarmhängning med frt. förda armar; vid andra framsvingen med fattning uppåt bkt. på skalmarne *rullning bkt.* till öfverarmstående, mellansving till motvändt utsprång.

2. Vid baksving sänkning till öfverarmhängning, framsving med *rullning bkt.* till strstd. och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

3. Kippen från stående till baksving med sänkning till öfverarmhängning, framsving och *rullning bkt.* till öfverarmhängning, framsving, kippen till motvändt utsprång åt v.

4. Kippen från stående, bak- och *framsving* med två *rullningar bkt.* till strstd., baksving och motvändt utsprång.

5. Kippen till *h. skulderstående,* framsving och *rullning bkt.* till *öfverarmstående, rullning frt.* med kippen och motvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

6. Kippen, *rullning frt.,* kippen och baksving till öfverarmhängning; *rullning bkt.* till öfverarmhängning, fram- och baksving med *frånvänd insvingning* frt. öfver vsk. direkt till frånvändt utsprång åt h.

VII.

Barren vid hufvudhöjd; med frångrepp i midten af barren *kippen från sträckhängning* åtföljd af:

1. Hög baksving till motvändt utsprång.

2. Baksving till *h. skulderstående,* framsving till frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

3. Rullning frt. med kippen och motvändt utsprång.

4. Baksving till öfverarmhängning, *rullning bkt.* till strstd., framsving och baksving med *hb. kretssvingning* under v. handen direkt till motvändt utsprång åt h.

5. Bak- och framsving med sänkning till *störthängning,* kippen därifrån till strstd. och motvändt utsprång.

6. Två ggr. *hängkippen,* efter andra kippet baksving till *handstående,* framsving med armvippning och stödhoppning frt., baksving med motvändt utsprång.

VIII.

Öfningarna börja med *hängkippen* med frångrepp vid barrändan (ansiktet mot andra ändan) till:

1. Framsving med *armvippning* och *stödhopp* frt., baksving till motvändt utsprång.

2. *h. skulderstående,* framsving och baksving med *vb. utsvingning* bkt öfver vsk. till stående.

3. Framsving och baksving med *grensprång bkt.* till stående.

4. Framsving och *frånvänd utsvingning bkt.* öfver vsk. till stående.

5. Framsving med *vb. insvingning* öfver vsk. till frånvändt utsprång åt h.

6: *Frånvänd insvingning frt.* öfver vsk. och hsk. *till stående* frf. barrändan.

7. *Frånvänd insvingning* öfver *vsk. till frånvänd insvingning* öfver hsk. och öfver vsk. bkt. till stående frf. barrändan.

IX.

Uppsprång från tvärstående vid midten af barren med *motvändt uppsprång* åt v. till:

1. Grensits bkm., direkt h. skulderstående, sänkning till *vågen på h. armen,* direkt motvändt utsprång åt v.

2. Utansits bkm. v. handen, direkt *wågen på v. armen,* framsving till frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

3. Fram- och *baksving* till *wågen på h. armen,* fram- och *baksving* till *wågen på v. armen,* fram- och baksving med *hb. kretssvingning* under v. handen till direkt motvändt utsprång åt h.

4. Fram- och baksving med *vb. kretssvingning* under h. handen till *wågen på h. armen,* direkt genom *saxning bkt.* åt h. till grensits frf., greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång.

5. Framsving till kippeläget och kippen till *wågen på h. armen,* direkt till *h. skulderstående,* till-

baka till *wågen på h. armen,* framsving till kippe-läget, kippen till motvändt utsprång.

6. Framsving, baksving med armvippning till *wågen på h. armen,* direkt *wågen på v. armen,* framsving och baksving med armvippning till motvändt utsprång.

X.

1. Från stående vid ändan *frånvändt insprång* öfver vsk. till utansits frf. h. handen, skrufoppsits h. frt. till grensits bkm., fram- och *baksving* med *öfverslag frt.* till stående *med böjda armar.*

2. *vb. insvingning* öfver vsk. till utansits frf. h. handen, annars = 1, men öfverslaget frt. *med sträckta armar.*

3. *Motvändt uppsprång* från barrändan åt h. till grensits bkm., framsving i underarmstöd, baksving med uppstämning till strstd. och *öfverslag frt.* till stående.

4. = 3 till grensits bkm., benuppsvingning till direkt *öfverslag frt.*

5. (Från ändan). Uppsprång med *saxning frt.* åt h. till grensits bkm., framsving, baksving med armvippning till *öfverslag frt.*

6. (Från tvärstående vid ändan af barren). *Motvändt* uppsprång åt h. till strstd., framsving till kippeläget, kippen till öfverslag frt.

XI.

1. Från stående utom barrändan på v. sidan om densamma med frånvändt grepp på v. skalmen inifrån

uppsprång med *saxning frt.* och helvändning åt v. till grensits bkm., framsving till kippeläget, kippen till motvändt utsprång.

2. *(Från ändan)* uppsprång till strstd. med framsving och saxning frt. med helvändning åt h. till grensits bkm., fram- och baksving till handstående, direkt *grensprång frt.*

3. Från ändan *vb. insvingning* öfver vsk., saxning frt. med helvändning åt h. till grensits bkm., greppflyttning bkm. och *rullning bkt.* till strstd., framsving, baksving med *hb. kretssvingning* under v. handen, direkt till motvändt utsprång åt v.

4. = 3 till grensits bkm., greppflyttning bkm. och *rullning bkt.* till wågen på h. armen, direkt motvändt utsprång åt v.

5. Från tvärstående vid midten af barren. Motvändt uppsprång åt v. till strstd. i barren med framsving och *saxning frt.* med helvändning åt h. till grensits, greppflyttning bkm. och direkt till kippeläget, kippen och motvändt utsprång åt v.

6. Från stående i barren kippen, framsving och *saxning frt.* med helvändning åt v. till grensits bkm., direkt motvändt utsprång.

7. Från tvärstående vid midten motvändt uppsprång till strstd., framsving, baksving med *frånvänd utsvingning* bkt. öfver vsk. till utansits bkm. h. handen, direkt motvändt utsprång åt v.

XII.

1. Från tvärstående vid midten af barren motvändt uppsprång åt v. till strstd., framsving med *helvändning åt v. i luften* till strstd., fram- och baksving med motvändt utsprång.

2. Svingning i knickstöd, framsving med stödhopp i knickstöd och *helvändning åt v. i luften* till strstd., framsving och frånvändt utsprång åt v.

3. Kippen från stående i barren, baksving, framsving med armvippning och *helvändning åt v. i luften* till strstd., framsving och frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

4. Svingning i strstd., framsving med *stödhopp i strstd.* och *helvändning i luften åt v.* till strstd., fram- och baksving med motvändt utsprång.

5. Svingning i öfverarmhängning, baksving med uppstämning, framsving med *helvändning i luften åt v.* till strstd., framsving med saxning h. frf. till grensits bkm., greppflyttning bkm. och frånvändt utsprång åt v.

6. Från tvärstående vid midten motvändt uppsprång åt v. till strstd., framsving med *helvändning åt v. i luften* till strstd., framsving med *helvändning åt h. i luften* till strstd., framsving till kippeläget, kippen med motvändt utsprång åt v.

XIII.

1. Grensits frf., benuppsvingning med *hb. utsvingning bkt.* under v. handen direkt till grensits

bkm., framsving till kippeläget, kippen med motvändt utsprång åt h.

2. Ridsits frf. v. handen, annars = 1.

3. = 2, med *hb. utsvingning* under v. handen till ridsits bkm. h. handen, direkt motvändt utsprång åt v.

4. = 3, men från utansits frf. v. handen till ridsits bkm. v. handen, direkt motvändt utsprång åt h.

5. Utansits frf. h. handen, benuppsvingning och baksving med *hb. utsvingning* under v. handen till utansits bkm. h. handen, direkt motvändt utsprång åt v.

6. Kippen från stående i barren till *hb. utsvingning bkt.* under v. handen till direkt motvändt utsprång åt h.

XIV.

Kippen från stående i barren och baksving till:

1. Framsving med *vb. insvingning frt.* under v. handen till strstd., baksving och framsving med *hb. insvingning frt.* under h. handen till strstd., baksving till motvändt utsprång åt v.

2. Ridsits bkm. h. handen. framsving med *vb. insvingning* under v. handen till ridsits frf. h. handen, benuppsvingning, baksving med *hb. utsvingning bkt.* under v. handen till motvändt utsprång åt *v.*

3. Utansits bkm. h. handen, framsving med *vb. insvingning* under v. handen till utansits frf. h. handen, baksving med *hb. utsvingning bkt.* under v. handen till motvändt utsprång åt h.

4. Framsving *med vb. insvingning frt.* under v. handen och baksving *med vb. utsvingning bkt.* under h. handen till direkt motvändt utsprång åt v.

5. Framsving *med vb. insvingning* frt. under v. handen och baksving *med hb. utsvingning bkt.* under v. handen till motvändt utsprång åt h.

6. Framsving *med vb. insvingning* frt. under v. handen och baksving med *hb. utsvingning* under v. handen, framsving *med vb. insvingning frt.* under v. handen till frånvändt utsprång åt h.

7. Framsving *med vb. insvingning* frt. under v. handen, baksving med *vb. utsvingning bkt.* under h. handen, framsving med *vb. insvingning frt.* under v. handen till frånvändt utsprång åt h.

XV.

1. Framsving i strstd.; baksving med *vb. utsvingning bkt.* under v. handen till strstd., framsving och baksving med *hb. utsvingning bkt.* under h. handen till motvändt utsprång åt v.

2. Ridsits frf. h. handen, benuppsvingning och baksving med *vb. utsvingning bkt.* under v. handen till ridsits bkm. h. handen, framsving med *vb. insvingning frt.* under v. handen till frånvändt utsprång åt h.

3. = 2, men utansits i st. f. ridsits.

4. Kippen från stående i barren till baksving med *vb. utsvingning bkt.* under v. handen till strstd., framsving med *hb. insvingning frt.* under h. handen till frånvändt utsprång åt v.

5. Kippen från stående i barren, baksving, framsving *med vb. insvingning* frt. under v. handen, baksving *med hb. utsvingning* under h. handen till motvändt utsprång åt v.

6. Kippen från stående i barren, baksving med *hb. utsvingning bkt.* under v. handen till strstd., framsving *med hb. insvingning* under h. handen till strstd., baksving med *vb. utsvingning bkt.* under v. handen till motvändt utsprång åt h.

XV.

Öfningarna börja från tvärstående vid midten af barren med motvändt uppsprång till strstd., fram- bak- och framsving.

1. Med *frånvänd svingning frt.* öfver v. skalmen till grensits frf., greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång åt h.

2. Med *frånvänd svingning* frt. öfver v. skalmen till strstd., baksving och motvändt utsprång åt v.

3. = 2, men först öfver vsk. och sen öfver hsk. till motvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

4. Med *frånvänd svingning frt.* öfver vsk. till ridsits frf. h. handen, frånvändt utsprång direkt åt v. med vändning åt h.

5. Med *frånvänd svingning frt.* öfver vsk. till *frånvändt* tvärliggstöd på hsk., benuppsvingning och *sidsprång åt h.* öfver vsk. till stående.

6. Med *frånvänd svingning frt.* öfver vsk. och hsk. till stående med v. sidan mot barrmidten.

XVII.

Uppsprång med anlopp och sats från satsbräde frf. barrändan till strstd. i barren med framsving till:

1. Baksving med *hb. utsvingning bkt.* under v. handen till strstd., framsving och frånvändt utsprång åt v. med vändning åt h.

2. Baksving med *hb. utsvingning bkt.* under v. handen till motvändt utsprång åt h.

3. *Saxning v. frt.* till grensits bkm., greppflyttning bkm., baksving och motvändt utsprång åt h.

4. *Helvändning åt v. i luften* till strstd., framsving och frånvändt utsprång åt v.

5. Kippeläget, kippen och motvändt utsprång.

6. Wågen på båda armarna mellan skalmarna, baksving med uppstämning och motvändt utsprång åt v.

7. *Rullning bkt.* till strstd., och framsving till frånvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

XVIII.

Början = XVII, men efter framsvingen följer baksving med armvippning till:

1. Framsving med *frånvänd svingning frt.* öfver båda skalmarna till stående.

2. Grensprång frt. till strstd., baksving och motvändt utsprång.

3. *h. skulderstående; hjulning åt v.* till stående.

4. *Rullning frt.* med kippen till motvändt utsprång åt v.

5. *Wågen på h. armen,* framsving och frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

6. *Handstående* och hjulning åt h.

XIX.

Början = XVIII, men baksvingen till handstående:

1. Direkt motvändt utsprång åt h.

2. Långsam sänkning till grensits bkm, *hb, kretssvingning frt.* under v. handen till grensits frf., greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång åt h.

3. Ridsits bkm. h. handen, direkt *frånvänd kretssvingning frt.* öfver vsk. till strstd., baksving och motvändt utsprång åt v.

4. Utansits bkm. h. handen, direkt frånvänd *kretssvingning* frt. öfver vsk. och hsk. till stående.

5. Saxning åt v. bkt. till grensits, greppflyttning frf. och *frånvänd kretssvingning frt.* öfver båda skalmarna till stående.

6. Sänkning till *wågen* på h. armen, framsving, baksving med *hb. utsvingning* bkt. under v. handen till motvändt utsprång åt h.

7. Sänkning till *h. skulderstående,* rullning frt. med kippen och motvändt utsprång åt v.

8. Framsving och baksving med *hb. utsvingning* under v. handen, framsving *med vb. insvingning* under v. handen till frånvändt utsprång åt h. med helvändning åt v.

XX.

Frånvändt uppsprång åt h. från tvärstående vid barrmidten.

1. *Frånvändt uppsprång åt h.* till grensits frf., greppflyttning frf. och direkt motvändt utsprång.

2. *Frånvändt uppsprång åt h.* till grensits frf. med *h. benlyftning frt.;* hb. svingning mellan skalmarna bkt. med helvändning åt h. och benkorsning till grensits frf., vändning åt v.; hb. svingning frt. till nedsprång frt. med vändning åt v.

3. *Frånvändt uppsprång åt h.* till strstd. med baksving och motvändt utsprång åt h.

4. = 3, men baksvingen med armvippning.

5. *Frånvändt uppsprång åt h.* till strstd. och baksving till h. skulderstående; hjulning åt h. till stående.

6. *Frånvändt uppsprång åt h.* till strstd. och baksving till wågen på v. armen, direkt motvändt utsprång åt h.

7. *Frånvändt uppsprång åt h.* till strstd. och baksving med rullning frt., kippen och motvändt utsprång åt h.

8. *Frånvändt uppsprång åt h.* till ridsits frf. h. handen, baksving med *hb. utsvingning* under v. handen till motvändt utsprång åt h.

9. *Frånvändt uppsprång åt h.* till utansits frf. h. handen, benuppsvingning, baksving och framsving *med frånvänd kretssvingning frt.* öfver vsk. till grensits frf., greppflyttning frf. och motvändt utsprång åt h.

10. *Frånvändt utsprång åt h.* öfver båda skalmarna till stående.

XXI.

Uppsprång från tvärstående i barren med händerna på den främre skalmen och sidsprång åt v. med:

1. *vb. kretssvingning* från v. åt h. öfver den bakre skalmen till stående; *sidsprång* åt v. frt. öfver främre skalmen till stående.

2. *hb. kretssvingning* från v. åt h. öfver den bakre skalmen till stående; sidsprång åt v. bkt. öfver bakre skalmen till stående.

3. *Sidsprång åt v. bkt.* till tvärliggstöd på den bakre skalmen; *hb, kretssvingning* under v. benet och öfver bakre skalmen från v. till h. till *sidsprång åt h. frt.* öfver båda skalmarna.

4. = 3, men *vb. kretssvingning* öfver bakre skalmen från v. till h. till samma utsprång.

5. *Sidsprång åt v. bkt.* öfver bakre skalmen till stående; uppsprång med vexelvis *kretssvingning af h. och v. benet* åt samma el. olika riktningar öfver bakre skalmen till stående.

6. *Kretssidsprång* från v. till h. öfver bakre skalmen till tvärstående in i barren; sidsprång v. frt. till stående.

7. *Kretssidsprång* från v. till h. öfver båda skalmarna, först öfver bakre skalmen till *innan tvärstående* och så öfver främre till samma tvärstående; huksprång frt. till stående.

XXII.

Uppsprång från innanstående med frångrepp på främre skalmen:

1. *Hukspång bkt.* öfver skalmen till stående.

2. *Hukspång bkt.* till tvärliggstöd; sidsprång v. frt. öfver båda skalmarna.

3. *Sidsprång v. bkt.* till tvärliggstöd; hukspång frt. öfver båda skalmarna.

4. *Hukspång bkt.* till tvärliggstöd och genast hukspång frt. öfver båda skalmarna.

5. *Hukspång bkt.* till wågen på båda armarna; hukspång frt. öfver skalmarne.

6. *Hukspång bkt.* direkt till *handstående;* direkt hukspång öfver främre skalmen till stående.

XXIII.

Uppsprång från tvärstående in i barren med grepp på främre skalmen.

1. *Grensprång bkt.* öfver bakre skalmen.

2. *Grensprång bkt.* till tvärliggstöd; sidsprång frt. öfver båda skalmarna åt v.

3. = 2, men hukspång frt.

4. Hukspång bkt. till tvärliggstöd och genast *grensprång frt.* öfver skalmarna till stående.

5. *Grensprång bkt.* till tvärliggstöd; grensprång frt. öfver skalmarna till stående.

6. *Grensprång bkt.* öfver bakre skalmen till *wågen* på båda armarna, långsam uppstämning till hand-

stående; grensprång frt. öfver främre skalmen till stående.

XIV.

Uppsprång med anlopp från tvärstående utom barren vid midten af densamma.

Öfningar till, *motvändt och frånvändt uppsprång, sidsprång, hukssprång, vargsprång och grensprång* och öfverslag bkt. äro lätta att kombinera enligt föregående öfningar, antingen med grepp på främre, på båda eller på den bakre skalmen.

XXV.

Uppsprång med anlopp från utomtvärstående vid barrändan med delad sats, det s. k. fäktsprånget till:

1. Grensits.
2. Ridsits frf. v. och h. handen.
3. Utansits frf. v. och h. handen.
4. Strstd.
5. Öfver båda skalmarna till stående.
6. Vb. på h. skalmen och skrufoppsits.
7. *Saxning åt v.* till gren-, rid- el. utansits bkm.
8. Kippeläget med kippen.
9. Hängkippen.

XXVI.

Handstående med handgång och olika vändningar.

XXVII.

Hängöfningar.

1. Tvärligghängning med ena el. båda knäna på bortre skalmen och kringslag bkt. till grensits.

2. Tvärhängning med grepp på främre skalmen; öfverslag frt. el. kippen.

3. Tvärhängstående med tvegrepp på främre skalmen, saxning underifrån frt. till grensits.

4. Från utansits bkm. v. handen med h. handflyttning på v. skalmen kringsvängning bkt. med skrufoppsits till sträckhängning emellan skalmarna, hängkippen till grensits bkm.

XXVIII.

Öfningarna börja från sträckhängning vid barrändan med:

1. *Uppstämning* till strstd., frånvändt utsprång åt h.

2. *Uppstämning* till strstd. med benlyftning frt., i detta läget vändning åt v. med greppflyttning af h. handen på v. skalmen; nedsprång frt.

3. *Uppstämning till strstd.,* långsam benlyftning till grensits frf., greppflyttning frf. och direkt till *wågen* på båda armarna, långsam sänkning till strstd. med benlyftning frt., baksving och motvändt utsprång.

4. *Uppstämning till strstd.,* långsam uppstämning till h. skulderstående, direkt till v. skulderstående, hjulning *åt h.*

5. *Uppstämning till strstd.,* långsam uppstämning till h. skulderstående, direkt till wågen på h. armen, di-

rekt wågen på v. armen, långsam sänkning till strstd. med benlyftning frt., baksving och motvändt utsprång.

6. *Uppstämning till strstd.*, långsam sänkning till kippeläget, kippen och motvändt utsprång åt v. med helvändning åt h.

7. *Uppstämning till strstd.*, långsam uppstämning med sträckt kropp till handstående, hjulning åt v.

8. = 7 till handstående, vändning åt v. med h. handens flyttning på v. skalmen till handstående på v. skalmen, huksprång frt. till stående.



HELSINGFORS 1907
EDLUNDSKA BOKHANDELN
(E. & O. HJORTH.)

Fmk. 2: —